PP ORAHOVICA



Kuharica

Mjesto gdje se spajaju tradicija, kvaliteta i novi okusi.





Operativni program
ZA POMORSTVO
I RIBARSTVO





Izrada ove kuharice sufinancirana je sredstvima Europske unije iz Europskog fonda za pomorstvo i ribarstvo. Sadržaj ove kuharice isključiva je odgovornost PP ORAHOVICA d.o.o.

Kontakt podaci korisnika:
PP ORAHOVICA d.o.o.
PUSTARA 1
33513 ZDENCI
OIB: 70427199569

Tel: +385 33 638 600
Faks: +385 33 673 903
e-mail: info@pporahovica.hr
www.pporahovica.hr



Dvjesto godina od objave prve hrvatske tiskane kuharice, svećenika i profesora Ivana Birlinga, „Nova z-skup szlozena zagrebecha szokachka kniga“, dva su mlada chefa, Dragan Dragojlović-Gaga i Tomislav Škunca-Škuf, u suradnji s PP Orahovicom odlučila pokazati kako se i danas može dobro i zdravo jesti. Hrabro su isukali svoje kuhinjske daske, stali za štednjak i za vaš užitak spravili niz od deset modernih, nutricionistički dobro uravnoteženih i slasnih jela. Ne bilo kojih jela, već ukusnih obroka zasnovanih na visokokvalitetnim bjelančevinama najboljih slatkovodnih ribljih vrsta šarana, štuke, amura, smuđa, soma i tolstolobika, probranih iz najmodernijih slavonskih ribnjaka PP Orahovice.

Svaku od probranih ribljih vrsta združili su s vrlo zanimljivim kombinacijama suvremenih, ali i tradicionalnih priloga, imajući na umu današnji stil života u kojem nam ostaje malo vremena za pripremu zdravih i ukusnih obroka. Razmišljali su i o još jednom čimbeniku. O činjenici da smo pomalo zaboravili kako su nam izvori ove vrste zdrave i ukusne hrane nadohvat ruke, u bogatim ravnicama zlatne Slavonije i njezinim ribnjacima.

Kao što je ugledni profesor 1813. godine svoju kuharicu namijenio „ne profesionalnim sokačima (kuharima), nego kućnim kćerima, djevojkama kojih su zaduženja u obiteljskom domu uključivala i kuhanje“, tako su i naša dva mlada chefa ovu kuharicu namijenili svima koji žele pojesti fin i moderan obrok, čije spravljanje ne traži tajne vještine kuharskih čarobnjaka. Kako se tomu već priliči, kuharicu su okrunili slatkim desertom spravljenim od orahovačkih lješnjaka, pečenih šljiva i nezaobilazne čokolade.
U slast!





Dimljeni file šarana na krumpir salati s matovilcem, stabljičastim celerom, rotkvicama, prepeličjim jajima, dressingom od zrnatog senfa i bučinim uljem

Sastojci: 500 g dimljenog filea šarana, 8 manjih krumpira , 3 grane stabljičastog celera, šaka matovilca, 150 g kiselog vrhnja, 10-ak rotkvica, 8 prepeličjih jaja, velika žlica zrnatog senfa, velika žlica bagremovog meda, mali svežanj svježeg kopra, 1 limun, jabučni ocat, bučino ulje, svežanj peršinovog lista

Krumpire skuhamo u ljusci, ohladimo ih, ogulimo i narežemo na kocke. Dodamo na kockice narezani stabljičasti celer i začinimo s kiselim vrhnjem, limunovim sokom, jabučnim octom, soli, paprom, sjeckanim peršinom i bučinim uljem. Prepeličja jaja skuhamo, ogulimo i prepolovimo, dodamo salati. Dimljeni file šarana narežemo na komadiće koje stavimo preko krumpir salate. Dodamo matovilac. Rotkvice narežemo na tanke ploške i dekoriramo salatu. Žlicu zrnatog senfa pomiješamo sa žlicom meda i dodamo nasjeckani kopar. Dressing prelijemo preko jela.



50 minuta 4 osobe

Grilani ražnjić od odreska šarana s čilijevim uljem, hummus od bijelog graha, salata od crvenog kupusa

Sastojci: 8 odrezaka šarana, pola dl repičinog, lanenog ili suncokretovog ulja, 1 ljubičasti luk, nekoliko čili papričica, svežanj peršinova lista, 200 g bijelog graha, 1 – 2 limuna, kumin prah, tahini pasta (po želji), mljeveni cimet, četvrtina crvenog kupusa, jabučni ocat

Odreske šarana nabodemo na štapiće za ražnjiće, premažemo ih uljem i nakapamo na njih limunov sok. Posolimo ih i popaprimo te grilamo na roštilju. Nasjeckamo ljubičasti luk, čili i peršinov list, zalijemo repičinim uljem, dodamo nekoliko kapi limuna i naribamo malo limunove korice. Prelijemo preko grilanih šaranovih ražnjića. Bijeli grah preko noći namočimo u vodi. Skuhamo ga, procijedimo, ali sačuvamo malo tekućine od kuhanja. Razradimo štapnim mikserom u pire, dodavajući tekućinu od kuhanja po potrebi da pire ne bude pregust. Začinimo soli, paprom, kuminom, limunovim sokom, tahini pastom po želji i repičinim ili lanenim uljem. Crveni kupus narežemo na rezance, začinimo soli, paprom, limunovim sokom, mrvicom cimeta, jabučnim octom i lanenim uljem.



55 minuta

4 osobe

Fiš od šarana u graševini s baranjskom paprikom i domaćim širokim rezancima

Sastojci: 1 kg filea šarana, 1 luk, 3 – 4 češnja češnjaka, 2 dl graševine, 1 mrkva, komadić celera, 250 g pelata, čili papričica, slatka i ljuta mljevena crvena baranjska paprika, lovorov list, svežanj peršinova lista, 1 limun, 180 g prokulica. Za tjesteninu: 250 g oštrog brašna, 3 jaja, nekoliko kapi maslinova ulja, prstohvat soli

File šarana narežemo na kocke. Posolimo ih i popaprimo i kratko sotiramo na vrućem ulju. U drugoj dubokoj tavi na ulju zažutimo kockice luka, nasjeckani češnjak, komadiće mrkve i celera. Dodamo lovorov list, kolutiće čili papričice, zalijemo graševinom, dodamo pelate i malo vode. Začinimo soli, paprom, slatkom i ljutom mljevenom crvenom paprikom i limunovom koricom. Prokuhamo da povrće omekša, izvadimo lovorov list i limunovu koricu i razradimo štapnim mikserom. Protisnemo kroz grubo cjedilo i u umak dodamo sotiranu ribu. Na laganoj vatri kratko prokuhamo šarana u umaku i dodamo sjeckani peršinov list. Prokulice očistimo i natrgamo listiće koje kratko blanširamo u kipućoj vodi. Ocijedimo ih i začinimo soli i dodamo nekoliko maslinovog ulja. Brašno, razmućena jaja, sol i kap maslinovog ulja umijesimo u tijesto. Izvaljamo ga u tanku plahtu i narežemo na široke rezance. Tjesteninu skuhamo u slanoj vodi, ocijedimo i prelijemo s nekoliko kapi maslinovog ulja.





Čips od šarana s dipom od avokada, pikantnom salsom i kiselim vrhnjem s limunom, češnjakom i vlascem

Sastojci: 800 g čipsa od šarana, krušne mrvice, kukuruzne pahuljice, pola šake lješnjaka, oštro brašno, ljuta i slatka mljevena crvena paprika, 2 – 3 jaja, 1 avokado, pola ljubičastog luka, 1 rajčica, 1 limeta, svežanj svježeg korijandra, maslinovo ulje, Tabasco, 1 malo kiselo vrhnje, češanj češnjaka, svežanj vlasca, svežanj peršinovog lista, 2 limuna

Trećinu trakica šarana začinimo soli i paprom, uvaljamo u brašno i ispržimo u dubokom ulju. Posipamo ljutom i slatkom mljevenom crvenom paprikom. Drugu trećinu trakica posolimo i popaprimo, uvaljamo u brašno, razmućena jaja i mješavinu drobljenih kukuruznih pahuljica i krušnih mrvica. Ispržimo u dubokom ulju te posipamo sjeckanim peršinom. Ostatak trakica posolimo i popaprimo, uvaljamo u brašno, razmućena jaja i mješavinu sjeckanih lješnjaka i krušnih mrvica. Ispržimo u dubokom ulju. Avokado prepolovimo, maknemo košticu, žlicom povadimo meso, a vilicom ga zdrobimo. Začinimo sjeckanim ljubičastim lukom, kockicama rajčice (vanjski dio rajčice režemo na kockice), soli, paprom, limetinim sokom, sjeckanim korijandrom, nekoliko kapi Tabasca i maslinovim uljem. Kiselo vrhnje začinimo sjeckanim češnjakom i vlascem, limunovim sokom, soli, paprom i maslinovim uljem. Za salsu ljubičasti luk narežemo na sitne kockice, dodamo na kockice narezanu rajčicu, sjeckani korijandar, kolutiće čilija, limunov sok, sol, papar i maslinovo ulje.



File amura iz tavice na kremi od pečene buče sa salatom od jabuke, celera, mrkve, cikle i oraha

Sastojci: 1,2 kg filea amura, 1 manja hokaido buča, komadić maslaca, 1 reska jabuke, 2 grane stabljičastog celera, 2 mrkve, 2 cikle, komadić đumbira, nekoliko oraha, 2 limuna, orahovo ili neko drugo aromatično ulje, jabučni ocat

File amura posolimo i popaprimo, a kožu premažemo običnim uljem. Stranu kože stavimo u dobro zagrijanu tavu i zapečemo da postane hrskava. File okrenemo i kratko dovršimo. Buču operemo, prepolovimo ju i žlicom povadimo koštice. Narežemo ju na manje komade, stavimo na papir za pečenje, posolimo, popaprimo i prelijemo s malo običnog ulja. Buču pečemo na 200 °C, otprilike pola sata, da omekša i karamelizira se. Kada je pečena, buču razradimo u pire štapnim mikserom, dodamo kockicu maslaca i dosolimo po potrebi. Jabuku, mrkvu, ciklu i stabljičasti celer narežemo na tanke listiće ili naribamo grubom stranom ribeža. Začinimo soli, paprom, limunovim sokom, naribanim đumbirom, jabučnim octom i orahovim uljem. U salatu dodamo nasjeckane i tostirane orahe (tostiramo ih na suhoj tavi da puste aromu i dobiju malo boje).





File tolstolobika na pari s tostiranim lješnjacima, kiselo vrhnje s hrenom, kuhani Parisienne krumpir, pečene rajčice i grilani mladi luk

Sastojci: 1,2 kg filea tolstolobika, 200 g kiselog vrhnja, komadić hrena (svježi korijen), 1 limun, 6 većih krumpira (za kuglice) ili 4 krumpira za kocke, kockica maslaca, svežanj peršinova lista, 200 g cherry rajčica, režanj češnjaka, 2 – 3 grančice timijana, 2 svežnja mladog luka, maslinovo ulje, 10-ak lješnjaka

File tolstolobika narežemo na manje komade koje posolimo, poškropimo limunovim sokom i stavimo kuhati na paru 10-ak minuta. Ili ribu poširamo 7 – 8 minuta u kipućoj vodi začinjenoj lovorovim listom, korjenastim povrćem i limunovim sokom. Lješnjake tostiramo u pećnici na 180 °C da dobiju boju i ljuska im počne otpadati. Grubo ih nasjeckamo i posipamo po gotovoj ribi. Kiselo vrhnje začinimo svježe naribanim hrenom, soli, paprom i limunovim sokom. Krumpir ogulimo i Parisienne ubadačem napravimo kuglice, ili krumpir narežemo na kockice. Krumpire kuhamo u slanoj vodi, ocijedimo ih i zapečemo u tavi na maslacu. Dodamo sjeckani peršin i posolimo. Rajčice prepolovimo, stavimo ih na papir za pečenje, posolimo, popaprimo i posipamo sjeckanim češnjakom, timijanom i maslinovim uljem. Pečemo u pećnici na 200 °C 15-ak minuta da poprime boju i smežuraju se. Mladi luk očistimo i stavimo u zagrijanu gril tavu na maslinovo ulje. Grilamo ga da se karamelizira, posolimo i lagano popaprimo.





File soma u tijestu od zelenog silvanca, salata od crne leće i pečene paprike, krema od češnjaka

Sastojci: 1 kg filea soma, 150 g oštrog brašna, 3 jaja, 1 – 2 dl zelenog silvanca, slatka crvena paprika, 250 g crne leće, 2 mlada luka, 1 rog paprika, češanj češnjaka, svežanj peršinovog lista, 1 limun, balzamični ocat, maslinovo ulje, 0,5 l mlijeka

File soma narežemo na komade. Oštro brašno pomiješamo sa žumanjcima, bijelim vinom, soli i crvenom paprikom, da bude nešto gušće od tijesta za palačinke. Bjeljanjke istučemo u snijeg i umiješamo ih u tijesto. Ribu posolimo i poškropimo limunovim sokom, uvaljamo ju u brašno i provučemo kroz tijesto. Pržimo u dubokom ulju da poprimi zlatnu boju i postane hrskava. Crnu leću skuhamo u vodi, procijedimo ju i ohladimo. Papriku u komadu pečemo u pećnici na 200 C, 15-20 minuta da potamni. Čim se ohladi, ogulimo joj kožu, očistimo ju od sjemenki, narežemo na kockice i dodamo kuhanoj leći. Salatu začinimo soli, paprom, sjeckanim češnjakom i peršinom, balzamičnim octem, maslinovim uljem i kolutićima mladog luka. Nekoliko češnjeva češnjaka kuhamo u mlijeku, koje tijekom kuhanja 3 puta zamijenimo dok češnjak ne omekša. Izvadimo kuhani i mekani češnjak iz mlijeka i razradimo ga štapnim mikserom u kremu. Kremu od češnjaka posolimo i dodamo kap-dvije limunovog soka. Kremu protisnemo kroz fino cjedilo.





File smuđa s grila, orzotto s peršinom, sotirani špinat i čips od batata s crvenom ljutom paprikom

Sastojci: 4 komada filea smuđa, 200 g ječma, svežanj peršinova lista, nekoliko kockica maslaca, 1 luk, 2 – 3 češnja češnjaka, vrećica špinata, 1 batat, ljuta paprika, piment

File smuđa posolimo, lagano popaprimo i grilamo na strani kože na gradelama ili u gril tavi da koža postane hrskava. Okrenemo, vrlo kratko dopečemo i maknemo s vatre. Pečeni file smuđa premažemo maslinovim uljem. Na maslacu zažutimo sjeckani luk, češnjak i narezane stapke peršina, dodamo isprani ječam i podlijemo vodom ili ribljim temeljcem. Kuhamo uz povremeno miješanje da ječam omekani. Podlijevamo po potrebi tekućinom. Začinimo soli, paprom i pimentom drobljenim u mužaru. Kada je ječam gotov, tj. kada je mekan i sluzav, u orzotto umiješamo kockicu hladnog maslaca, nekoliko kapi maslinova ulja i pregršt sjeckanog peršina. Špinat načupkamo i dobro operemo. Na maslinovom ulju popržimo malo sjeckanog češnjaka, dodamo špinat koji začinimo soli i paprom i miješamo dok sav špinat ne uvene. Batat ogulimo i narežemo na vrlo tanke ploške, po mogućnosti mandolinom ili mesoreznicom te pržimo u dubokom ulju. Čips začinimo soli i ljutom paprikom.





S ranije skuhanom palentom!

File štuke na grilanoj palenti s hrskavom slaninom i toplom salatom od šumskih gljiva

Sastojci: 1,2 kg filea štuke, 140 g palente, 0,6 l mlijeka, 50 g maslaca, grančica ružmarina, 50 g tvrdog kravljeg sira, žlica kestenovog meda, 100 g narezane slanine, 800 g šumskih gljiva poput lisičarki, crnih truba, bukovača, smeđih šampinjona, blagvi itd., svežanj peršinovog lista, 1 luk, 2 – 3 češnja češnjaka, 1 limun, konopljino ulje

Štuku narežemo na komade koje posolimo, popaprimo i mariniramo s malo limonovog soka i konopljinog ulja. U teflonskoj tavi ispečemo ribu, prvo na strani kože da dobije boju, zatim kratko na drugoj strani. Vodu i mlijeko zagrijemo u omjeru 1:1, dodamo žlicu meda, sjeckani ružmarin, posolimo i kada zakuha usipamo palentu miješajući. Omjer tekućine i palente je 4:1. Kuhamo da palenta postane gusta te u nju umiješamo kockicu hladnog maslaca i naribani tvrdi sir. Palentu izlijemo u dublji pleh ili kalup, koji smo prije premazali maslinovim uljem. Ohladimo ju i, kada se stisne, narežemo na kocke koje potom zapečemo u tavi sa svih strana. Palentu skuhamo dan ranije ili 2 sata prije ostalih namirnica zbog hlađenja i stiskanja u kalupu. Slaninu narežemo na tanke trake koje u tavi ispečemo da postanu hrskave. Hrskavu slaninu razmrvimo preko zapečene palente. Gljive očistimo i narežemo na manje komadiće. Na ulju sotiramo sjeckani luk i češnjak, dodamo gljive, posolimo i popaprimo. Kada gljive uvenu, maknemo ih s vatre i začinimo limunovim sokom, sjeckanim peršinom i konopljinim uljem.





Drobljenac od lješnjaka s pečenim šljivama, Crème Anglaise i čokoladni listići s lješnjacima

Drobljenac od lješnjaka: 100 g oštrog brašna, 200 g sjeckanih lješnjaka, 80 g maslaca, 2 žlice meda, pola mahune vanilije (srž mahune), korica naranče. Pomiješamo sve sastojke i kroz prste izmrvimo u drobljenac. Crumble tostiramo u pećnici na papiru za pečenje na 200 °C, do zlatno-smeđe boje.

Pečene šljive: 400 g šljiva bistrica, Muscovado šećer, mljeveni cimet, mahuna vanilije, limun, tamni rum
Šljive prerežemo na pola, izvadimo košticu i začinimo ih Muscovado šećerom, cimetom, vanilijom, koricom limuna i poškropimo rumom. Ispečemo ih u pećnici na 200 °C da omekšaju i puste sok, otprilike 20 – 30 min, ovisi koliko su velike i sočne. Preko gotovih šljiva posipamo drobljenac od lješnjaka.

Crème Anglaise: 0,5 l vrhnja za kuhanje, 30 g šećera, 5 žumanjaka, druga polovica mahune vanilije
Zagrijemo vrhnje u koje dodamo mahunu vanilije (srž mahune + obje prazne polovice mahune). Posebno pomiješamo šećer sa žumanjcima, lagano ih istučemo te uz stalno miješanje u smjesu usipamo zagrijano vrhnje. Smjesu vratimo na vatru i zagrijemo do 85 °C da se zgusne. Procijedimo kroz fino cjedilo.

Čokoladni listići s lješnjacima: 100 g tamne čokolade, 50 g lješnjaka
Lješnjake tostiramo u pećnici na 200 °C da potamne i počne im se guliti opna. Ogulimo ih i grubo nasjeckamo. Čokoladu otopimo na pari, pazimo da se ne pregrije. Otopljenu čokoladu izlijemo na masni papir, posipamo usitnjenim lješnjacima i ohladimo u hladnjaku da se čokolada stisne.



PP Orahovica najveći je proizvođač slatkovodne ribe u Republici Hrvatskoj.

Uzgoj slatkovodne ribe datira još od 1964. godine i danas se odvija na 5.108 hektara najmodernije opremljenih ribnjaka smještenih na lokacijama: Orahovica-Grudnjak, Donji Miholjac, Bilje-Kopački rit, Lipovljani, Vrbovljani, Narta i Pisarovina.

Svake godine u pogonima PP Orahovice proizvede se oko 1.500 tona ribe kroz cjelogodišnji izlov. Prerada izlova odvija se u vlastitoj tvornici slatkovodne ribe Panona Mare, smještenoj u Čačincima. Panona Mare na tržište stavlja svježe, smrznute i dimljene proizvode vrhunske kvalitete, u obliku cijelih riba, ribljih fileta i odrezaka te dimljenih fileta. Najnoviji proizvod je namaz od dimljene ribe.

Slatkovodna riba bogata je mineralima i vitaminima. Izvor je zdravih masti, a očišćena i filetirana ili dimljena pa prerađena riba, jednostavna je i zahvalna za uporabu u domaćinstvu, kao i u restoranima ili velikim hotelskim kuhinjama i pogonima. S obzirom na pomalo izgubljenu naviku poznavanja i konzumacije slatkovodne ribe, stručnjaci PP Orahovice odlučili su približiti nam slatkovodnu ribu kroz suradnju s iskusnim i kreativnim chefovima, Draganom Dragojlovićem-Gagom i Tomislavom Škuncom-Škufom.
Rezultat njihove suradnje ova je moderna mala kuharica, koja svojim novim i zanimljivim receptima, zasnovanima na tradiciji i poštivanju lokalnih namirnica i podneblja, na vaše stolove donosi desetak ukusnih i zdravih recepata.

Pozivamo Vas da ih isprobate.



PP ORAHOVICA

Nakladnik: PP Orahovica d.o.o.,
PUSTARA 1, 33513 ZDENCI
OIB: 70427199569

Fotograf: Boris Berc
Stiliziranje jela i recepti: Dragan Dragojlović Gaga i Tomislav Škunca Škuf
Uvodni tekstovi: Sergej Ivasović
Tekst lektorirala: Barbara Kružić, prof.
Tisak: Grafika d.o.o., Osijek
Naklada: 3000 komada
Prvo izdanje, 2017. godina



PP ORAHOVICA

www.pporahovica.hr